PROGETTO CUCCIOLI IN ACQUA

L'acqua è il primo elemento che i neonati imparano a conoscere, un ambiente che consente loro di muoversi in libertà riconducendo a memorie prenatali che li rassicura e rilassano. Tutti i corsi si svolgeranno in modalità monosettimanale.

Come vengono suddivisi i cuccioli:

- **N/Neonati:** dai 3 mesi ai 9 mesi
- **N1/Pesciolini:** dai 10 mesi ai 16 mesi
- **F1/ Granchietti:** dai 17 mesi ai 23 mesi
- **F2/ Delfini non ambientati:** dai 24 ai 35 mesi con genitore in acqua.
- **E2 / Delfini ambientati:** dai 24 ai 35 mesi con genitore in acqua.

Il certificato medico è obbligatorio dal sesto anno di età in poi.

L'attività è organizzata in periodi della durata di circa **tre mesi**. Vengono organizzati 3 corsi **da settembre a giugno**. Ogni corso è composto da **12 lezioni** con frequenza **monosettimanale**. E' possibile iscriversi anche a 6 lezioni.

TARIFFA 12 LEZIONI: € 85

GIORNO	ORARIO		
Martedì	09:30-10:15	10:20-11:05	
Mercoledì	15:30-16:15	16:15-17:00	17:00-17:45
	17:45-18:30		
Sab. mattina	09:00-09:45	09:45-10:30	10:30-11:15
	11:15-12:00		
Sab. pomeriggio	15:30-16:15	16:15-17:00	17:00-17:45
	17:45-18:30		
Domenica	09:30-10:15	10:15-11:00	11:00-11:45

WE ARE AQUATIC CENTER
SOGEIS 1986

WE ARE AQUATIC CENTER
SOGEIS 1986

CORSI DI NUOTO

STAGIONE 2023/2024

AQUATIC CENTER MONTICHIARI
Via Marconi, 33 - 25018 Montichiari (BS)
Tel. 030 996 14 78 - 030 96 58 557

SCUOLA NUOTO - FREQUENZA BISETTIMANALE

L'attività è organizzata in periodi della durata di circa **tre mesi**, ogni corso è di **24 lezioni**, per un totale di **3 corsi da settembre a giugno.**
È possibile iscriversi anche a metà corso, 12 lezioni.
Possono iscriversi tutti i bambini e i ragazzi dai 3 ai 13 anni.

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

GIORNI	ORARI		
Lunedì e Giovedì	16:30-17:15	17:20-18:05	18:10-18:55
Martedì e Venerdì	16:30-17:15	17:20-18:05	18:10-18:55

TARIFFA 24 LEZIONI: € 164
TARIFFA 12 LEZIONI: € 85

L'AQUATIC CENTER PROPONE SEI DIVERSI LIVELLI DI APPRENDIMENTO:
F: per chi ha paura dell'acqua o non ha mai avuto esperienze didattiche natatorie (ambientamento).
E: per chi non ha paura e deve mettere le basi per l'apprendimento delle nuotate a dorso e stile libero.
D: perfezionamento della nuotata a dorso e a stile libero.
C: per chi nuota discretamente a dorso e a stile libero ma non a rana.
B: principi di sedute di allenamento e di perfezionamento della nuotata a delfino.
A: rivolto a chi sa nuotare tutti gli stili, ha un buon allenamento e vuole fare esperienze senza altre discipline legate al mondo del nuoto.

LEZIONI PRIVATE

Le sedute possono essere singole o di gruppo (massimo 3 clienti). Per ogni informazione dettagliata rivolgersi in segreteria.

N° LEZIONI	TARIFFE
1 lezione	€ 25 a persona
4 lezioni	€ 95 a persona
8 lezioni	€ 175 a persona

Il certificato medico non agonistico è obbligatorio in originale secondo le norme di legge vigenti.

CORSO NUOTO – FREQUENZA MONOSETTIMANALE

Corsi per bambini dai 3 ai 13 anni con **frequenza monosettimanale**, durata di **tre mesi** circa.

GIORNI	ORARI		
Mercoledì	16:15-17:00	17:00-17:45	17:45-18:30
Sab. mattina	09:00-09:45	09:45-10:30	10:30-11:15
	11:15-12:00		
Sab. pomeriggio	15:30-16:15	16:15-17:00	17:00-17:45
	17:45-18:30		
Domenica	09:30-10:15	10:15-11:00	11:00-11:45

TARIFFA 12 LEZIONI: € 85
Se combini 2 corsi monosettimanali viene applicata la tariffa bisettimanale: € 164 in totale.

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

Frequentare un corso di nuoto nel nostro impianto offre la possibilità di acquisire le tecniche natatorie più moderne.
Il nuoto, oltre che a dare benefici fisici, regala momenti di socializzazione e relax con i compagni di corso e gli istruttori.
I **3 corsi** suddivisi durante l'anno **da settembre a giugno** sono organizzati in **24 lezioni**. È possibile iscriversi anche solo a metà corso, **12 lezioni**.

GIORNI	ORARI		
Lunedì e Giovedì	13:50-14:35	18:10-18:55	19:00-19:45
	19:45-20:30	20:30-21:45	
Martedì e Venerdì	09:15-10:00	10:00-10:45	18:10-18:55
	19:00-19:45	19:45-20:30	

TARIFFA 24 LEZIONI: € 170 - TARIFFA 12 LEZIONI: € 90

Tutti gli iscritti dovranno avere il certificato medico non agonistico in originale secondo le norme di legge vigenti, valido per il periodo del corso, il personale ha l'obbligo di negare l'accesso all'impianto ai clienti non in regola.

Il programma dedicato è suddiviso in sei livelli:
- **PR/principianti:** dedicato all'ambientamento.
- **P1/perfezionamento 1:** insegnamento del dorso e dello stile libero.
- **P2/perfezionamento 2:** completamento delle due nuotate precedenti.
- **P3/perfezionamento 3:** insegnamento della rana.
- **P4/perfezionamento 4:** insegnamento del delfino.
- **P5/perfezionamento 5:** per tenersi in forma e migliorare il proprio allenamento.

IL PROGRAMMA E LE DATE DEI CORSI

1° TRIMESTRE			
DAL 13/09/2023 AL 05/12/2023			
	DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDI - GIOVEDI	14/09/2023	04/12/2023	24 LEZ
MARTEDI - VENERDI	15/09/2023	05/12/2023	24 LEZ
MERCOLEDI - SABATO	13/09/2023	02/12/2023	23 LEZ
LUNEDI	18/09/2023	04/12/2023	12 LEZ
MARTEDI	19/09/2023	05/12/2023	12 LEZ
MERCOLEDI	13/09/2023	29/11/2023	11 LEZ
GIOVEDI	14/09/2023	30/11/2023	12 LEZ
SABATO	16/09/2023	02/12/2023	12 LEZ
DOMENICA	17/09/2023	03/12/2023	12 LEZ
2° TRIMESTRE			
DAL 06/12/2023 AL 12/03/2024			
	DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDI - GIOVEDI	07/12/2023	11/03/2024	24 LEZ
MARTEDI - VENERDI	12/12/2023	12/03/2024	23 LEZ
MERCOLEDI - SABATO	06/12/2023	09/03/2024	24 LEZ
LUNEDI	11/12/2023	11/03/2024	12 LEZ
MARTEDI	12/12/2023	12/03/2024	12 LEZ
MERCOLEDI	06/12/2023	06/03/2024	12 LEZ
GIOVEDI	07/12/2023	07/03/2024	12 LEZ
SABATO	09/12/2023	09/03/2024	12 LEZ
DOMENICA	10/12/2023	10/03/2024	11 LEZ
3° TRIMESTRE			
DAL 13/03/2024 AL 04/06/2024			
	DAL	AL	N. LEZIONI
LUNEDI - GIOVEDI	14/03/2024	03/06/2024	22 LEZ
MARTEDI - VENERDI	15/03/2024	04/06/2024	24 LEZ
MERCOLEDI - SABATO	13/03/2024	01/06/2024	23 LEZ
LUNEDI	18/03/2024	03/06/2024	11 LEZ
MARTEDI	19/03/2024	04/06/2024	12 LEZ
MERCOLEDI	13/03/2024	29/05/2024	11 LEZ
GIOVEDI	14/03/2024	30/05/2024	11 LEZ
SABATO	16/03/2024	01/06/2024	12 LEZ
DOMENICA	17/03/2024	26/05/2024	10 LEZ

FESTIVITÀ: mercoledi 1 novembre 2023
venerdi 8 dicembre 2023
sospesi dal 23/12/2023 al 07/01/2024 compreso
domenica 31 marzo e lunedi 1 aprile 2024
giovedi 25 aprile 2024
mercoledi 1 maggio 2024
domenica 2 giugno 2024